

Unsere Angebote im Überblick

- Montag – Freitag**
- Mittagstisch und Menü Service
- Montag**
- Stadtteilfrühstück
 - Treff digitale Hilfen (DIGI)
 - Handarbeitskreis
 - Seniorengymnastik
 - Chor
 - Hawaiianischer Tanz
 - Kreativwerkstatt
- Dienstag**
- Englisch für Fortgeschrittene
 - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz
 - Yoga
- Mittwoch**
- Gedächtnistraining
 - Qi Gong
 - Yoga für den Rücken
 - Yoga international für alle
- Donnerstag**
- Gedächtnistraining
 - Offenes Café
 - PC Stammtisch
 - Offene Klönrunde
 - „Räume der Künste“
 - Gemeinsame Wanderungen
 - Beratung zu Krankenkassen-Anliegen
- Freitag**
- Englisch Konversation
 - Kulturcafé
- Samstag**
- Spieletreff

Selbsthilfegruppen:

- Burnout – Trauma

Vereine:

- Bürgerverein Unterrath – Lichtenbroich

KooperationspartnerInnen:

- DRK-Familienbildung
- Stadtbücherei Unterrath
- Kindertagesstätte St. Bruno
- Gartenbauverein Düsseldorf-Unterrath
- Kartause-Hain-Schule
- Familienzentrum St. Bruno

Unsere Serviceangebote

Neues Entdecken

- Bildung
- Literatur, Konzerte, Kunst, Reisen

Essen-Trinken-Klönen

- Offenes Café
- Stadtteilfrühstück
- Offene Klönrunde
- Mittagstisch
- Menü Service

Mit Rat und Tat

- Begleitende Beratung
- Demenzgruppen
- Hausnotruf
- Ambulante Hilfen
- Gemeinsame Tagestouren
- Alltagsgestaltung im Alter
- Tagespflege
- Stationäre Pflege

Rundum wohlfühlen

- med.Fußpflege

Wir brauchen jede helfende Hand - auch Ihre!

Wertvolle Aufgaben als Mitglied oder im Ehrenamt warten auf Ihre individuellen Fähigkeiten.

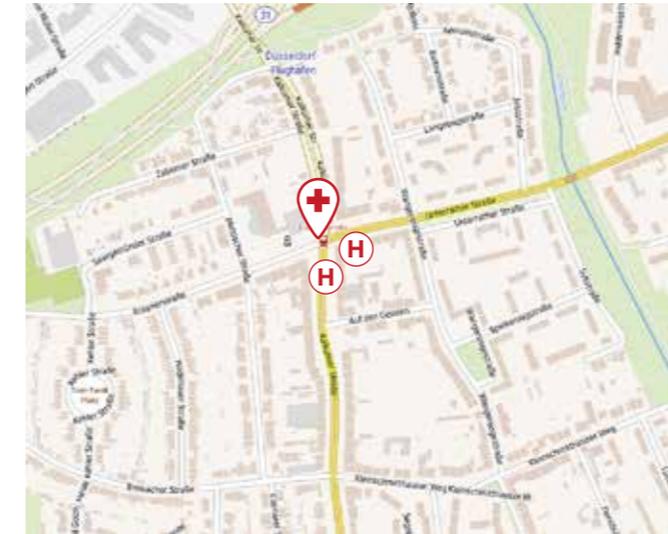
Servicestelle Ehrenamt:

ehrenamt@DRK-duesseldorf.de
0211 2299 2400

DRK-Kreisverband
Düsseldorf e.V.



DRK-Kreisverband
Düsseldorf e.V.



Anfahrt:

Linien 705, 707, 730 und 760, Haltestelle „Eckenerstraße“ oder S1 und S11 bis S-Bahnhof Unterrath, dann weiter mit der Linie 730 in Richtung „Freiligrathplatz“ bis Haltestelle „Eckenerstraße“.

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Düsseldorf e.V.

zentrum plus Unterrath
Einrichtungsleitung: Nils Krause
Eckenerstr. 1 | 40468 Düsseldorf
Tel.: 0211 42 30 295
Fax.: 0211 43 79 361

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 9:00– 16.00 Uhr
Sa., So. und abends: nach Angebot und
Absprache.

zentrumplus.unterrath@DRK-duesseldorf.de
www.DRK-duesseldorf.de

zentrum plus **Unterrath**

Angebote April 2024



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im April 2024

Beachten! Angebote mit diesen Zeichen: **A**
Zur garantierten Teilnahme bitten wir um Anmeldung.

03. **Mittwoch | 10:00-11:30 Uhr** **wöchentlich** **Smartphone Beratung**

Benötigen Sie Hilfe im Umgang mit Ihrem Smartphone oder haben eine konkrete Frage hierzu? Kommen Sie gerne vorbei und wir beraten Sie zu Ihren persönlichen Fragen.

Kostenfrei

04. **Donnerstag | 15:00 Uhr** **Offenes Café**

Gemütlicher Plausch bei Kaffee und Kuchen. Vernetzen Sie sich in Unterrath!

Kosten: Verzehr, A

nächster Termin 18.04.

04. **Donnerstag | 18:00 Uhr** **Offene „Klönrunde“**

Knüpfen Sie Kontakte und kommen Sie in wohliger Runde bei Getränken und Snacks in den Austausch. Offenes Angebot um sich im Quartier zu vernetzen! **Kosten: Verzehr**

nächster Termin 18.04.

08. **Montag | 09:30 Uhr** **monatlich** **Stadtteilfrühstück**

Kontakte knüpfen, Nachbarn treffen, Informationen austauschen und lecker frühstücken.

Kosten: 6,00 €, A

08. **Montag | 14:30 Uhr** **14-tägig** **Kreativwerkstatt**

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich im Rahmen einer Kreativwerkstatt zu treffen und gemeinsam gestalterisch aktiv zu werden. Verschiedene Projektthemen über das Jahr verteilt – informieren Sie sich gerne bei uns.

Kosten: Materialgebühr 15,00 € – für ein halbes Jahr

10. **Mittwoch | 14:30 Uhr** **Informationsveranstaltung mit der Stadtsparkasse – Unterrath**

Herr M., Sparkassenleiter u. a. der Sparkasse in Unterrath, informiert über neue Zugangswege und Möglichkeiten der Kontoführung sowie zum Thema Geldanlage – stellen Sie ebenfalls Ihre ganz persönlichen Fragen.

Kostenfrei, Symbol

11. **Donnerstag | 15:00 Uhr** **PC Stammtisch**

Forum für u. a. knifflige PC Fragen mit Herrn Lasarzik. Gemeinsam finden wir Lösungen / Lösungswege für Ihre Anliegen bezüglich der Nutzung von digitalen Endgeräten.

Kosten: Verzehr

nächster Termin 13.06.

13. **Samstag | 11:00-14:00 Uhr** **12. Pflanzentauschbörse – Unterrath**

Eine Kooperation mit dem Gartenbauverein Unterrath – tauschen Sie Ihre grünen Lieblinge mit anderen Pflanzenfans oder erwerben Sie gegen eine kleine Spende neue Pflanzen. U. a. Verkauf von regionalem Honig aus Unterrath. Für den kleinen Hunger und Getränke wird gesorgt.

Kosten: ausschl. Verzehr

17. **Mittwoch | 10:00 Uhr** **Wanderungen in und um Düsseldorf**

Zum aufgezeigten Termin wandern wir von von Unterrath durch den Nordpark, entlang des Rheins, bis nach Hamm – Rückweg ÖPNV.



© aopsan auf Freepik

Wegstrecke ca. 9 km. Treffpunkt 09:50 Uhr, Eckenerstr. 1

Kostenfrei bzw. Kosten ÖPNV
nächster Termin 15.05.

22. **Montag | 10:00 Uhr** **Erfolgreiche Digitalisierung (DIGI)**

Digital-Lotse Herr Lasarzik nimmt sich Ihren Problemen und Fragen in Bezug auf Ihre digitalen Endgeräte an – fachliche Tablet-, Smartphone- und Computerberatung.

Kosten: 2 €, A

nächster Termin 13.05.

25. **Donnerstag | 13:30 Uhr** **monatlich** **Beratung zu versch. Anliegen in Bezug auf Ihre Krankenkasse**

Über Frau Kerbstat, ehemalige Mitarbeiterin einer Krankenkasse, können Sie sich zu Ihren Möglichkeiten informieren, Unterstützung bei Anträgen - oder z. B. in der Kommunikation zu Ihrer Krankenkasse erhalten.

Kostenfrei, A

26. **Freitag | 14:30 Uhr** **Kulturcafé - „Weil das Beginnen immer so schön ist“**

Spielfilm für's Ohr - szenische Lesung voller Freude an Veränderung und wachsamem Erleben.

Josef Schoenen (professioneller Sprecher und Musiker) liest, spielt verschiedene Rollen und begleitet das unterhaltsame Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre zwischen Jazz, Funk, Klassik und Chanson.

Kosten inklusive Verzehr: 7,50 €, A

27. **Samstag | 14:30 Uhr** **Spieletreff**

Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen zu Gesellschaftsspielen und zur gemeinsamen Unterhaltung zusammen.

Kosten: Verzehr

nächster Termin 11.05.

30. **Mittwoch | 09:45-18:15 Uhr** **„Forum gemeinsam Reisen“**

Zum Spargelbuffet nach Selfkant

Wir unternehmen eine Tagesfahrt mit dem Reisebus nach Selfkant. Freuen Sie sich auf eine große Auswahl am Spargelbuffet mit anschließender Rundfahrt zum westlichsten Punkt Deutschlands.

Kosten: 56,00 €, A

Alle weiteren Angebote und Kurse entnehmen Sie bitte unserem Überblick Mo. –Sa.

Vorschau

- | | |
|---------------|--|
| 06.05. | Stadtteilfrühstück |
| 02.05./16.05. | Offenes Café |
| 02.05./16.05. | Offene „Klönrunde“ |
| 17.05. | Kulturcafé – musikalischer Blumenstrauß am Saxophon |
| 22.05. | Start: offene Schachgruppe für alle, 15:00 Uhr |
| 25.05. | Trödelmarkt + Grillfest |